

# 15 АРГУМЕНТОВ, ЧТОБЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ВЕС.

---

Подготовил:  
студент 35ой группы 4ого курса  
лечебного факультета  
Буяшко Евгений Игоревич.

# Ожирение-фактор развития:



# Причины ожирения

- 1) **Алиментарная** (обусловлена несбалансированностью между поступлением в организм калорий и их тратами) – этот тип ожирения наиболее распространен и тесно связан с питанием, в большей степени с перееданием;
- 2) **Эндокринная** (обусловлена недостаточной активностью желез внутренней секреции) – 10-13 % всех случаев ожирения;
- 3) **Церебральная** (обусловлена нарушением регуляции центров голода и аппетита) – 2-3% всех случаев ожирения;
- 4) **Генетические нарушения.**

# Ожирение-фактор риска

Влияние лишнего веса на организм очевидно. Если у Вас нет избыточной массы тела или ожирения, то в Вашем организме кровь циркулирует более эффективно, уровень жидкости в Вашем организме легче регулируется и Вы менее склонны к развитию сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и апное (остановка дыхания во сне).

Но если у Вас слишком много жира, Вы имеете более высокий риск возникновения проблем со здоровьем, поскольку вред лишнего веса в следующем:

- 1) **повышается уровень холестерина и триглицеридов в крови** (30% лиц имеют повышенные показатели холестерина или его фракций);
- 2) **снижается концентрация «хорошего» холестерина** (холестерин липопротеидов высокой плотности – ХЛПВП) в крови, что приводит к повышению риска развития ишемической болезни сердца и мозгового инсульта;
- 3) **повышается уровень АД** (50% лиц с ожирением имеют повышенные цифры артериального давления);
- 4) **может развиваться сахарный диабет**, который утяжеляет имеющиеся факторы риска, увеличивая опасность возникновения инфаркта миокарда (80% больных сахарным диабетом второго типа имеют избыточную массу тела или ожирение).

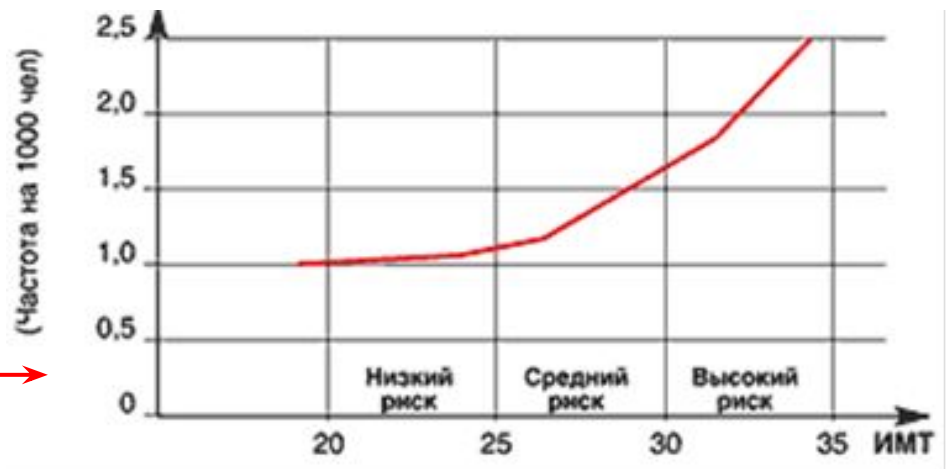
# Классификация ожирения по ИМТ

Существуют различные методы определения ожирения. Количественным методом оценки ожирения, широко распространенным стандартом, стал особый антропометрический параметр – индекс массы тела (ИМТ), рассчитываемый как масса тела (в килограммах), деленная на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Формула для расчёта индекса массы тела

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

Взаимосвязь ИМТ и относительного риска смертности



Типы массы тела	ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	Риск развития сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	низкий
Нормальная масса тела	18,5–24,9	нормальный
Избыточная масса тела (предожирение)	25–29,9	повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	очень высокий
Ожирение III степени	>40,0	чрезвычайно высокий

# Значение окружности талии

Жир может равномерно распределяться по всему телу, а может преимущественно локализоваться на животе – вокруг талии («яблоковидное» ожирение) или абдоминальное или на бедрах («грушевидное» ожирение).

Абдоминальное ожирение считается наиболее неблагоприятным. При превышении нормальных значений обхвата талии (более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин) повышен риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.



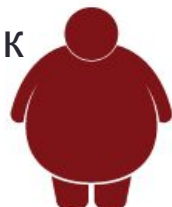
Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Объем талии у мужчин	Объем талии у женщин
Низкий	до 94см.	до 80см
Повышенный риск	> 94 см	> 80 см
Высокий риск	> 102 см	> 88 см

# Как снизить лишний вес?

Необходимость решения проблемы избыточного веса или ожирения трудно переоценить, так как само ожирение укорачивает жизнь пациента на 10-15 лет, а «сцепленные» с ним заболевания приводят к катастрофическим последствиям.



**свыше 50%**  
людей имеют **избыточный вес**  
или страдают от **ожирения**



**свыше 20%**  
людей страдают от  
**ожирения**

- 1) Соблюдение принципов правильного питания;
- 2) Регулярные занятия спортом или любую другую физическую активность;
- 3) Использование медикаментозной терапии;
- 4) Выполнение хирургического вмешательства, если есть угроза жизни при ожирении.

**!!!** Медикаментозное лечение ожирения назначается при ИМТ >30 либо неэффективности диеты на протяжении 12 и более недель.

**!!!** Методы оперативного лечения ожирения применяются в случаях стойкого удержания веса при ИМТ >40.

# Принципы правильного питания

- **1) Есть часто.** Если у Вас избыток массы тела, ешьте не менее 4-х раз в день. Такое распределение пищи позволяет избежать чувства голода и переедания.
- **2) Тщательно пережевывать пищу.** Помните про сигналы в мозг про насыщение только через 20 минут после начала еды
- **3) Порции 300-350 грамм.**
- **4) Употреблять большой объем жидкости.**
- **5) Рацион должен быть не менее 1200 ккал в день.** Примерно 25% суточной калорийности нужно съесть за завтраком, 30-40% на дневные приемы пищи (перекус, обед, полдник), 15-20% на ужин и вечер.
- **6) Увеличение в рационе доли продуктов с низким гликемическим индексом, снижение до минимума употребления продуктов с высоким гликемическим индексом.**

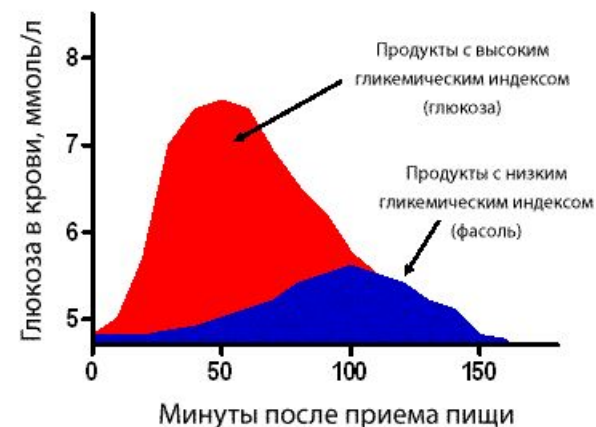




# Что такое гликемический индекс?

## Гликемический индекс

Гликемический индекс— это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. Продукты с высоким гликемическим индексом быстро отдают свою энергию организму, тогда как продукты с низким GI содержат клетчатку и усваиваются медленно.



Регулярное употребление продуктов с высоким гликемическим индексом нарушает обменные процессы в организме, негативно сказываясь на общем уровне сахара в крови, провоцируя постоянное чувство голода и активизируя формирование жировых отложений в проблемных зонах. Другими словами, если каждые час-полтора человек употребляет что-то сладкое (чай с сахаром, булочку, конфету, фрукт и так далее), то уровень сахара в крови держится постоянно высоким. В ответ организм начинает производить все меньше и меньше инсулина — в результате обмен веществ ломается.

К углеводным продуктам, постепенно отдающим свою энергию организму (их называют медленными или «правильными») относятся большинство овощей, свежих фруктов (но не соков), различные бобовые, а также коричневый рис и макароны твердых сортов (особенно слегка недоваренные).

# Физическая активность-залог

## здоровья!

Для поддержания стабильной массы тела и потери веса особо необходимо регулярная физическая активность. Физическая нагрузка также повышает чувствительность к инсулину, снижает уровень инсулина у людей, страдающих гиперинсулинемией и нормализует артериальное давление. Рекомендуется по крайней мере 30 минут в день регулярной и умеренной физической активности (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы). Это снижает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний на 35-40% .



### Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



### Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела



### Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

# Контролируйте свой вес- это важно!

